المعتزلة بين جدلية المراجعة و فرصة العقل للقاضي الدكتور أحمد الحريثي

إعلاء شأن العدل رأس الفضائل

عادل سعد
بغداد

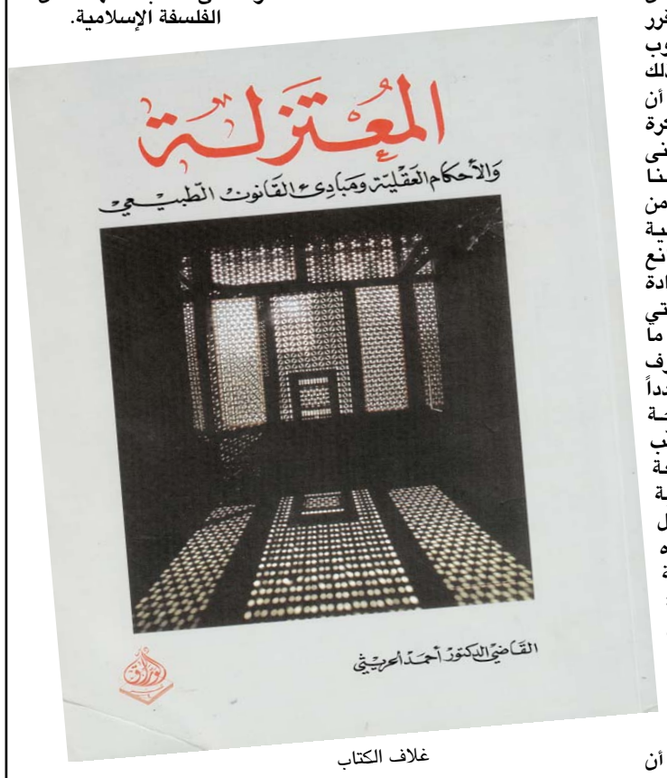
أن يفوض باحث نفسه مسؤولية الاستقصاء و الاستبيان و ملاحقة الوقائع بالمزيد من الإصرار بهدف الحصول على استنتاج مقنع فإنه بذلك قد وضع قدرته أمام تحد على درجة من الصعوبة، لكنها في كل الاحوال صعوبة تستحق المغامرة الذهنية المضمونة، و أرى أن الباحث القاضي الدكتور أحمد الحريثي قد خاض ذلك بمزيد من الثقة و التأني و الاستبصار لموضوع تراثي تغلفه حساسية و شكوك و تضاد و يقين وقبول بين هذا الرأي أو ذاك، و السؤال هنا هل نجح الباحث الدكتور الحريثي في ذلك ضمن كتابه المعتزلة؟

مهمة تاريخية

إن من يقرأ هذا الكتاب يجد أن الباحث أحسن إلى حد بعيد أداء هذه المهمة التاريخية التحليلية الاستشرافيبة، إذ قدم عرضاً بانورامياً واسعاً عن هذه الفرقة الإسلامية مستقطعاً لها عنواناً فرعي (الأحكام العقلية و مبادئ القانون الطبيعي) وبذلك جاء الموضوع ملبياً استحقاقات هذا العنوان.على أساس ما يراه الباحث إن اشتكى من قلة المصادر فإن ذلك لا يلغي حقيقة أنه استطاع أن يوفر دفعة معلوماتية تحليلية تشبع ذهن المتلقي و هي عموماً ليست شحيحة.لقد انطلق الدكتور الحريثي في رصده لظاهرة المعتزلة من بابين، الأول تضمن الاحكام العقلية عندهم مسلطاً الضوء على قاعدتي التحسين والتقبيح (الخير و الشر) في إطارالجذور التاريخية لتلك القاعدة و ما ورد في الذكر الحكيم عنها، و توقف بالمزيد من مسؤولية الفحص عند مبدأ الذاتية و حاكمية العقل و ما للإرادة في ذلك من تأثير ثم درس الأحكام العقلية ضمن منافذ استحصلها من معايير ثلاثة العلم، والاختبار، و الذاتية، كما اقترب بمتلازمة بحثية ذكية من الأبعاد العملية للأحكام العقلية في شقين، نفي القدر مقابل القدرة، و المسؤولية و فكرة الضرورة والـــواجب الأخلاقي.اللافت للانتباه أيضاً أن القاضي الحريثي وجد أبعاداً سياسية في فكر المعتزلة ضمن (مدرسة بغداد) من عدة زوايا في مقدمتها الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر و كيفية سيادة هذا المبدأ وشروطه و آليات تنفيذه، ثم عرّج على السلطة و مشروعية الثورة، أما الباب الثاني فقد رصد الباحث من خلاله المقارنة بين القانون الطبيعي في الفكر الغربي و الأحكام العقلية عند المعتزلة متناولاً الجذور التاريخية للقانون الطبيعي و أحواله في العصور الوسطى و مسيرته من عصر النهضة إلى العصر الحديث و أجرى مقارنة بين نظرية الأحكام العقلية ومبادئ القانون الطبيعي و كانت من حصيلتي رحلة الباحث، الأولى، النتائج المستخلصة من البحث في الأحكام العقلية عند المعتزلة، والثانية، تخص النتائج المستخلصة من المقارنة، لكنه لم يكتف في ذلك وإنما قدم للمتلقي أربع توصيات دعا فيها إلى ضرورة استحداث قوانين إسلامية من قراءة الفكر الإسلامي بعد تحريره من ركام الوصاية و السلفية المغلقة و ضرورة تدريس مادتي تاريخ القانون و فلسفته في المعاهد والاكاديميات الحقوقية، و دعا إلى فتح الفرصة أمام العقل للإجتهاد، وهو التحول الذي لابد أن يتيح للحكمة المتأتية من هذا المنهج تصحيح أخطاء كثيرة لحقت بتاريخنا، و نصح أيضاً ان نضع أمام طاولات القضاة ما يعينهم تراثياً في الإفادة من القانون الطبيعي و قواعد العدالة بوصفها رأس الفضائل، وهكذا أيضاً إن ما يحسب للباحث الدكتور أحمد الحريثي في كتابه المعتزلة خلاصاته الواضحة عن معنى الاعتزال مشيراً إلى جذور التسمية التي لا تعني القطيعة الخالصة، أو الإنكفاء، و إنما تعني المعايشة من منظور قناعة بالمراجعة و الاستبصار و اتساع الإجتهاد انتصاراً للعقل، وفي هذا الشأن يكون المعتزلة قد قدموا عرضاً جدلياً مهماً في التعامل مع القانون و الفعل على قاعدة أصول التوحيد و العدل و الوعد والوعيد والمنزلة بين المنزلتين .وتناول الباحث الدكتور أحمد الحريثي أبرز شخصيات المعتزلة مع دور النشأة و الإكتمال من خلال (مدرسة البصرة) انطلاقاً من المؤسس واصل بن عطاء الغزال، مروراً بعمرو بن عبيد ابن باب، وابي هذيل العلاف، وابراهيم بن سيار النظام، وصولاً الى مدرسة بغداد الإعتزالية التي قامت على يد بشر بن المعتمر الهلالي ثم تمام بن الاشرس وجعفر بن حرب الهمداني و ابو الحسين الخياط، أما أشهر دور للمعتزلة قبل ركودها فكان على يدي ابي علي الجبائي، وابي هاشم الجبائي، والقاضي عبد الجبار بن أحمد الهمداني، و اذا كان يقال ان المعتزلة تمثل ثورة العقل فقد اعتمد الباحث في ذلك رؤيتها لقاعدة التحسين والتقبيح مقرّين بأن الله عادل وأن أعماله لغاية وسيلة العدل، ورتبوا على ذلك اقتدار الإنسان على أفعاله واختياره لها بشرطين، الأول، أن تكون للعقل الإنساني أحكام ناتجة عن تعلقه بفعله، و الثاني، أن تكون للفعل أحكام تعود على جنسه وبمعنى مضاف أن الإنسان في العلاقة مع الله مكلف بالتحلي بمكارم الأخلاق.(و الملاحظ أن الدكتور الحريثي أشار إلى الجذور التاريخية لقاعدة التحسين و التقبيح منوهاً في بحثها على يد الفلاسفة الإغريق ،ومؤكداً أن أفلاطون هو أول الذين لجأوا إلى القول بالخير و الشر مستنداً إلى ما طرحه سقراط و هذا يعني على حسب رأي الباحث الحريثي أن المعتزلة اطلعوا على فلسفة اليونان و أنهم تأثروا بأجزاء منها، و لكن ليس من الصحيح أن نقول أنهم استنسخوا أصولهم منها.

موقع المعتزلة

إن جوهر موقف المعتزلة لم يكن متأثراً باليونان و إنما بالعقيدة الاسلامية، و يعتقد الباحث ان العقل عند المعتزلة هو الذي يقرر الحسن والقبيح لأن الوجوب مصلحة و القبح مفسدة و بذلك فهم أولياء هذا الفكر القائل أن العقل هو ميزان من محتوى فكرة العدل الإلهي و إكمال معنى التكليف الإلهي للإنسان و هنا تبقى للإرادة الإنسانية ثقلها من منظور الوعي الإرادي و غائية العقل (أي إذا كان ثمة مانع لتحقيق الفعل و انتفت الإرادة يكون الفعل لا إرادياً) و لذلك تأتي المصاحبة الأخلاقية للفعل بكل ما تتضمن من قيم دينية و عرف وضمير بوصفها أساساً محدداً للأخلاق و ضمن هذه المزاوجة يشير المعتزلة إلى أن الله أدّب الجاهلين ودعاهم إلى المعرفة والتبصر والمعاينة الذهنية بالمزيد من الإهتمام من أجل صلاح الإنسان و وجوده الدنيوي القائم على تراكمية أخلاقية انتصاراً لقوله تعالى: (ولا تقف ما ليس لك به علم ان السمع و البصر والفؤاد كل اولئك عنه مسؤولاً)، وهكذا عمل المعتزلة على توضيح أن معيار العقل أساس لأحكام القيم والأخلاق.و الملاحظ أن الدكتور أحمد الحريثي أعطى اهتماماً واضحاً لموضوع القانون الطبيعي في الفكر الغربي ومقارنته بالأحكام العقلية عند المعتزلة مخصصاً أكثر من 97 صفحة من الكتاب لهذا الموضوع و أرى أنه لجأ إلى هذه الاطالة في استعراض الرؤية في هذين الشأنين، العقل والقانون للوصول إلى مقارنة دقيقة مع فكر المعتزلة إذ لولا ذلك لضاعت على القارئ الكريم الكثير من المفاهيم من محتوى أن المقارنة تقتضي المعادلة في المعلومات وهو ما توصل إليه بالإشارة إلى أن الإنسان كائن مسؤول، وأن الضرورات العقلية هي المنطق الأول والأساس لنيل مركز المسؤولية وأن نظرية الأحكام العقلية تقر بوجود مبادئ وقيم عامة خالدة خلود الوصف والقيمة الكامنتين في الفعل.إن إصرار المعتزلة على أهمية العقل، و ما يلفت في فكر المعتزلة أيضاً أنهم لا يرون الخير و الشر صفات ذاتية في الأشياء فجميع الصفات عندهم نتاج لأن الأشياء جواهر وأعراض و الأعراض وفق تفسيراتهم خصائص فيزيائية كالحركة و السكون، و هي في تحول مستمر و بينما يذهب الغرب للدلالة على العقل والقانون بأطر وضعية معينة، يرى المعتزلة أن ذلك لا ينفصل عن الدين و أن سلامة النظام القانوني يتمثل في انسجامه مع ثوابت الشريعة الإسلامية.إن كتاب الحريثي المعتزلة) جدير بالقراءة لأنه يسلط الضوء على حقبة مهمة من الفلسفة الإسلامية.



غلاف الكتاب

سفلة القوم بين ابن خلدون ونوري السعيد

في غياب معايير اختيار أو ارتقاء الملاكات المتقدمة في الدولة، وفشل معظم الأنظمة التي توالت على حكم كثير من البلدان التي تحولت إلى نظم ثورية وشمولية سواء كانت بايديولوجيات دينية أم سياسية وبأشكال مختلفة ومتنوعة بين حزب وآخر أو حركة وأخرى، كما حصل وما يزال يحصل في بلدان الشرق الأوسط عموما، وأكاد اجزم في غالبية افريقيا وامريكا اللاتينية واسيا، ظهرت على سدة الحكم مجاميع من الفاسدين واللصوص حولت بلدانها إلى صالة قمار كبيرة ومعتقل مرعب لكل الكفاءات الخالصة والمتميزة، ودفعت إلى مفاصل التحكم بالمال والسلطة أفواج من النكرات والتافهين لتنفيذ برامجها في الفساد والإفساد. وبعيداً عن التصنيفات الرأسمالية والشيوعية لطبقات المجتمع وتعريفهم للشرائح، سأتحدث هنا عما قاله ابن خلدون (1) عن حكم أسافل الناس، وما ذكره أحد أعيان الفرات الأوسط إبان حكم الهواشم ووزيرهم الأول نوري السعيد، الذي طالما كان يتولى إضافة إلى رئاسة الحكومة أحد منصبي الداخلية أو الدفاع وأحياناً الخارجية أيضاً، لكي لا يقع القوم بهذه المناكفات أو البازارات العراقية للمناصب الحلوب التي نشهد مسرحياتها ومهازلها اليوم. قبل أكثر من نصف قرن توسط شخص ما لدى أحد أعيان الفرات الأوسط وهو الشيخ عبود الهيمص (2) طالباً منه توصية نوري السعيد لقبول ابنه في كلية الشرطة أو العسكرية حينها، وبعد التحري والتدقيق، قال له الباشا لا يمكن قبوله لأسباب تربوية واجتماعية تتعلق بأسرته، مؤكداً أنه لا يستطيع أن يقبل شخص فيه عاهات تربوية واجتماعية في موقع سيكون فيه بعد سنوات برتبة عالية يتحكم من خلالها بآلاف البشر وعوائلهم. وقبل الخوض فيما قاله ابن خلدون أو الشيخ عبود الهيمص نقلاً عن الباشا نوري السعيد، فأن الأسافل واللصوص والسفهاء ومتسلقي المناصب والامتيازات، لا علاقة لهم بالطبقة التي ينتمون إليها ونمط السلوك الذي يمارسونه.

فقد شهدنا في حياتنا أنبل البشر بين الفقراء ومنهم، والعكس صحيح بين الأثرياء. إنها حقاً البيئة الفاسدة والتربية المنحرفة والقيم الدنيا التي تنتج هذا النمط من الفئات الاجتماعية، وتتعلق حتماً بالبيئة التي ينشأون فيها والتربية التي يتلقونها في طفولتهم والسنوات الأولى من نضجهم، وفي الوقت الذي تهتم الدولة المتحضرة في معالجة هذه المجاميع ؛ بل ومنعها من التسلط أو التحكم بأي شكل من الأشكال وفي كل مفاصل الدولة، فإنها تنمو وتتمدد في الدول المتخلفة سواءً أكانت دكتاتورية أو حتى في مراحلها الأولى بالديمقراطية، وخير مثال ما نشهده في بلداننا التي تعج اليوم بمهرجانات وأسواق الفساد المالي والإداري والسياسي ناهيك عن الاجتماعي والأخلاقي، وليس أروع مما قاله ابن خلدون عن هذه الشريحة التي تسلطت على رقاب البشر من منافذ ديمقراطية أتاحت لها في لعبة الانتخابات والقيم القبلية البائسة وتجارة المناصب بالسحت الحرام، أن تنفذ إلى مواقع حذرَ منها المفكر الكبير منذ أكثر من ستة مئة عام حينما قال: "لا تولوا أبناء السفلة والسفهاء قيادة الجنود ومناصب القضاء وشؤون العامة، لأنهم إذا أصبحوا من ذوي المناصب اجتهدوا في ظلم الأبرياء وأبناء الشرفاء وإذلالهم بشكلٍ متعمد، نظراً لشعورهم المستمر بعقدة النقص والدونية التي تلازمهم وترفض مغادرة نفوسهم، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى سقوط العروش ونهاية الدول".

ولينظر كلّ منا أينما كان وفي أي مكان إلى ما حوله ليرى ما ذكره ابن خلدون وفعله الباشا نوري السعيد في شخوص أناس تولت أو تسلقت في غفلةٍ من الزمن وبسلم صدئ مواقع التسلط والتحكم في دول صنفتها منظمات الشفافية العالمية بأنها الأفشل والأكثر فساداً في العالم!

الحاشية :

اولا– ابن خلدون هو عبد الرحمن بن محمد، ابن خلدون أبو زيد، ولي الدين الحضرمي الإشبيلي (732 -808م)، ولد في تونس وشب فيها وتخرّج من جامعة الزيتونة، ويعد ابنُ خَلدون مؤسسَ علم الاجتماع الحديث ومن علماء التاريخ والاقتصاد.

ثانياً– عبود الهيمص (1904-1989) من أعيان وشيوخ الفرات الأوسط (محافظة بابل) وهو أحد شيوخ عشائر البو سلطان من قبيلة زبيد ومن كبار رجال الإدارة السياسية في العهد الملكي واحد ثوار العشرين ورجل البرلمان المعروف.

كفاح محمود كريم
أربيل

معلم من الزمن الجميل

في عام 1970 اصطحبني ابي رحمه الله الى مدرسة المحمدية الابتدائية وكانت عبارة عن بيت مستاجر في منطقتنا ، لكنه بيت ليس اعتياديا ، فالله وحده يعلم ، كم خرج من كفاءات العراق العلمية والمهنية فضلا عن التربوية والوطنية . كل الذي اتذكره من تلك الايام الاولى ، اني كنت البس دشداشة بازة باول ظهوري في المدرسة للتسجيل .. اذ كانت زي الفقراء ولبسهم بالوانها واشكالها المتعددة ، بجامة او دشداشة او قميص واشياء اخرى .. وقد طلبوا من ابي نصف دينار رسم التسجيل وقد امتنع عن الدفع ، تحت حجة عدم امتلاكه المبلغ الباهظ انذاك . فيما كان ابي يتباكى محاولا التخلص من الدفع ، انبرى احد المعلمين يهمس باذن المعاون : (انهم فقراء ولا ينبغي ان يحرم هذا الطفل من التعليم تحت عنوان الرسم ، لذا اقبله في المدرسة وساتكفل بدفعه عند استلام راتبي) .. ذلك المعلم لا اتذكر اسمه ولا شكله ، لم يكن يمثل نفسه ، بقدر ما هو نتاج بيئة ومجتمع ، حمل من المثل والاخلاق والتضحية وتحمل المسؤولية ما يجعله جديرا بان يودع الناس فلذات اكبادهم عنده .اول يوم ، اخذونا الى اصطفاف الساحة والقى المدير كلمة عن اهمية الجيل المتعلم والدراسة في مستقبل الفرد والمجتمع ، مع اني لم ادرك اغلب تلك المعاني ، لكنها ظلت لامعة راسخة في ذهني ، وعقلي الباطن حتى اخذت تهديني بلا هوادة الى جادة الصواب ، اشكر الله جل وعلى واثنى واترحم على اولئك البناة الاوائل والقادة الميدانيين حقا .. حفظهم ورحمهم واحسن اليهم من كل سوء . في الصف الاول وفي اليوم الاول والدرس الاول ، دخل علينا رجل قصير القامة يحمل كارزما الرجولة والقيادة ، منحنا الاحساس بالدفء والابوة من اول ابتسامة ، ارتسمت على وجهه واتسعت مع حدقاته لتضمنا جميعا ، ثم وزع علينا حلوى من كيس صغير كان يحمله واخذ يحكي لنا قصص ويسالنا عن هواياتنا واسمائنا وامنياتنا ومواهبنا ، حيث غنى البعض وصفق اخرون ونكتوا حتى ضحكنا وضحكنا دون ان يتكلم بالدراسة او يتطرق لها اطلاقا .. عرف نفسه انه (المعلم صدام) ، لم انس قوله الذي ختم به الحصة الاولى في حياة جيل ليته يتكرر ، حيث قال: (من الان فصاعدا انا معلمكم ومربيكم ووالدكم) . في الحصة الثانية تناول الطباشير وبدا يعلمنا الحروف ، اذ كان يستخدم اصوات الطيور وبعض الحيوانات الالفية والماء والهواء ..

غير ذلك من عناوين مجتمعية بيئية دالة ، ترسخت في الاعماق لم تمح الى اليوم . بلا مبالغة تسعين بالمائة من طلبة صفنا كانوا متميزين ، لم يرسب الا واحد من اربعين ، اكملوا الصف الاول وهم يجيدون القراة والكتابة ، وقد تخرجنا من الابتدائية ثم المتوسطة والاعدادية والجامعات والمعاهد... لم اره منذ اكثر من خمسة واربعين عاما ، اذ اختص استاذ صدام بتعليم الصف الاول انذاك ، كامتياز علمي وتربوي لا يعطى الا لمن هم اهل لذلك الائتمان والمسؤولية . قبل ايام لحظت رجلا كبيرا ،ركزت عليه واعدت ذاكرتي، حتى ظهر في العقل الباطن ، انه استاذ صدام بعينه ، سلمت عليه وكنت انوي تقبيل يديه ورأسه واحتضنه وابكي ، على فقد امي وابي وما ضاع من عمري ووطني ومجتمعي وارثي وحاضري ومستقبلي ... حتى كفكف دموعي بذات الابتسامة التي اطل بها علينا قبل اكثر من اربعة عقود .. فقلت له ساكتب عنك شيء ، فقال : (انا صدام سعيد من مدينة العمارة ، ولدت في نينوى عام 1936 كان ابي عسكريا هناك ، ثم انتقلنا الى كركوك معه ، تعلمت بالملاية ثلاث سنوات ثم دخلت (مدرسة غازي الابتدائية في كركوك).

وتخرجت في الاعداية عام 1959 فدخلت دورة تربوية مدة سنة ، تعينت بعدها معلما ، في مدرسة (حلاوة القرية بالحويجة) التي كان ماؤها من البئر . عملت بها اربع سنوات ، ثم انتقلت الى بغداد بمدرسة المحمدية في مدينة الحرية التي تقاعدت فيها وما زلت اسكن ورزقت الكثير من الاولد والبنات كبروا وخدموا بلدهم كل باختصاصه ، واعيش ايامي الاخيرة انتظررحمة الرب ، بعد ان اديت الامانة لوطني واسرتي واخذ الكبر والمرض مني ماخذا .. ثم سالته عن امنيته وحكمته الاخيرة .. قال : (اسال الله ان يمن على شعبنا الطيب بالخير والامن والرقي .. وان تتاح للاجيال فرصة تعليم فضلى ، تليق بتاريخ وامكانات العراق، لاني ارى فرقا حضاريا واسعا جدا ما بين جيلنا والاجيـــال اللاحقة والله ولي الامر) .

حسين الذكر
بغداد

تقارير

التصفّح يجب أن يكون خلال أوقات محددة

فوائد عدم إستخدام الأجهزة الإلكترونية لمدة ساعة يومياً

لندن - بريان لوفكين

استحدثت شركة "آبل" الشهر الماضي خاصية جديدة تسمح للمستخدمين بالاطلاع على تقارير دقيقة بشأن الوقت الذي قضوه في استخدام أجهزتهم الإلكترونية.

وإذا لم تكن قد ألقيت نظرة عليها، فلتعلم أنه يجدر بك أن تفعل.

فبغض النظر عن الجهاز الذي ستتعرف على فترة استخدامك له، وما إذا كان هاتفك الشخصي أو آخر تستخدمه لأغراض العمل، لن يختلف غالبا رد فعلك عني، فقد أطلقت صيحة تعبر عن صدمة وذعر ممزوجيْن بروح الدعابة.

فالكثير منّا يكرسون فترات طويلة من الوقت بالفعل لاستخدام أجهزتهم الإلكترونية، مثل حواسيبهم الآلية أو الحواسب المحمولة اللوحية أو الهواتف الذكية، سواء في المنزل أو في العمل. واللافت أننا غالبا لا ندرك أننا قضينا كل هذا الوقت ونحن نستخدم تلك الأجهزة.

وإذا ما تحدثنا عن يوم العمل على وجه التحديد، فسنجد أن جانباً كبيراً منه يمكن أن يُستهلك في أشياء مثل رسائل البريد الإلكتروني وتصفح الإنترنت.

عملية تطهر

لكن هذا النوع من التكنولوجيا يمكن أن يجعلنا أقل إنتاجية وليس العكس. وهنا يمكن أن يفيدك ما نصفه بعمليات "التطهر من السموم التكنولوجية" خلال وجودك في مكان العمل، حتى ولو لمدة ساعة واحدة يومياً. وفي البداية، لا بد من الإشارة إلى أن الدراسات أظهرت التأثيرات السيئة التي يمكن أن يُخلّفها الهوس بالتكنولوجيا على الصحة والسعادة والقدرة الإنتاجية. كما أن النظر إلى شاشات الأجهزة الإلكترونية يؤدي إلى إجهاد العينين.

وشيوع ثقافة التراسل الإلكتروني بينك وبين زملائك في العمل طوال ساعات الليل والنهار وعلى مدار أيام الأسبوع، يجعلك تشعر بالاكتئاب والتوتر. وفي عام 2012 أجرى باحثون أمريكيون تجربة حول مسألة التراسل بالبريد الإلكتروني، الذي يُنظر إليه باعتباره قد يكون أكثر وسيلة تقنية تشتت الانتباه في مكان العمل خلال القرن الحادي والعشرين.

وفي إطار هذه التجربة وضع العلماء أجهزةً لمراقبة نبضات القلب لدى العاملين في بعض الأماكن، ووجدوا أنه تم رصد زيادة في ضربات القلب وارتفاعا لمعدلات التوتر لدى من يتصفحون رسائل البريد الإلكتروني في مكان العمل، ويتنقلون بين تطبيقات ومواقع مختلفة على الإنترنت في الوقت ذاته.

وبطبيعة الحال؛ لا توجد وسيلة تكفل لك الانفصال بشكل كامل عن الأجهزة والوسائط الإلكترونية. فليس بمقدورك – مثلاً – ألا تطلع على رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بعملك.وتقول باميلا راتليدج، وهي خبيرة في علم النفس ومتخصصة في الإعلام، إن قطع المرء علاقته كاملة بوسائل التواصل الاجتماعي دون سابق إنذار يعني "تخليك عن مسؤوليتك في التجوال في جنبات العالم الذي نعيش فيه في الوقت الراهن".ونظراً لاستحالة هذا الأمر، يتمثل البديل في أن يتعلم كل منّا كيف يُقلص استخدام هذه الأجهزة خلال ساعات النهار، وأن يتحلى بقدرٍ أكبر من الوعي على صعيد استخدامه لها.

وتلخص راتليدج رأيها في هذا الصدد بالقول إن الهدف هنا يتمثل في أن تتمكن من توفير بعض طاقتك وقدرتك على التركيز.

لكن تخصيص ساعة تتوقف فيها عن التعامل مع التكنولوجيا ووسائطها المتعددة خلال يوم العمل، لا يعني الاختباء في غرفة مظلمة، أو الانهماك في التأمل في حجْرة مخصصة لذلك، أو حتى وضع هاتفك المحمول في درجك وإغلاقه عليه.

وتكمن البراعة هنا في كيفية التوقف عن محاولة الاضطلاع بمهام متعددة في آن واحد، خاصة تلك التي تجمع فيها بين استخدام أجهزة ووسائط إلكترونية من جهة وتطبيقات وبرامج من جهة أخرى.

وتقول ساندرا سوغاتس إمتش، وهي أستاذة متخصصة في علم الأعصاب في جامعة سان دييغو، إن "خبراء الأعصاب أوضحوا بجلاء أن المخ الإنساني ليس مُعداً لأن يكون قادراً على أداء مهام متعددة في وقت واحد، بل كي يضطلع بمهمة تلو أخرى على نحو متوال ومتسلسل".

فمخك بحاجة لوقت لكي يميز أي مهمة جديدة تُناط به، ويتعرف على المعلومات الخاصة بها ويولي تركيزه إليها. وقد أظهرت الدراسات – كما تقول سوغاتس إمتش – أن "التركيز على مهمة واحدة فقط في كل مرة، يتيح لك الفرصة للاحتفاظ بمستوى انتباهك، وكذلك لإنجاز المهمة التي تتولاها على نحو أكثر كفاءة".

وتشير إلى أن الاستفادة بفترة قصيرة "تطهّر فيها جسمك من سموم التكنولوجيا" يوميا يساعد مخك على تحقيق هذا الهدف.

ويقول ماتياس هولويغ، وهو أستاذ جامعي في مجال كيفية إدارة الأنشطة في جامعة أكسفورد، إن زيادة حجم المهام المنوطة بالمرء، تعني اضطراره للتنقل فيما بينها بوتيرة أكثر سرعة. ويشير إلى أننا في كل مرة "ننتقل فيها من مهمة لأخرى، نكرس وقتاً للتجهيز للمهمة الجديدة، ما يجعلنا أقل إنتاجيةً بوجه عام".يعني ذلك أنه من الصعب أن نوقف هذه الدائرة، ما لم ننجح في الظفر بوقت قصير نبتعد فيه عن التكنولوجيا. فعقولنا صارت تتوق – كما يقول هولويغ – إلى "الإشباع الفوري، عبر تصفح حساباتنا على تطبيق واتس آب أو موقع فيسبوك أو ذلك الحساب الخاص بالبريد الإلكتروني كل 10 دقائق. لكن ذلك يتناقض للأسف الشديد مع الانخراط في العمل بشكل منتج".كيف تطهر جسمك من السموم التكنولوجية

من حسن طالعك على أي حال أن هناك خبراء قادرين على مد يد العون لك، من خلال وضع استراتيجية مدروسة بعناية لمساعدتك على تحقيق هذا الهدف. فتوفير ساعة واحدة يوميا تبتعد فيها عن الأجهزة التكنولوجية بمكان عملك يعتمد على التخطيط الذكي لا أكثر.

حساب الكتروني

فالغالبية الساحقة من الخبراء الذين التقيتهم لإعداد هذا الموضوع، أوصوا بأن يقتصر تصفحك لحساب بريدك الإلكتروني على أوقات محددة خلال يومك، وهو ما يعني أن تُوقف خاصية تلقي إشعارات تلقائية تظهر في ركن الشاشة كلما تلقيت رسالة جديدة، أو أن تعد مجموعة رسائل تُرسل تلقائياً لإخبار من يراسلونك أنك "خارج المكتب"، في الأوقات التي تقرر أنك لن تتصفح فيها بريدك الإلكتروني خلال اليوم. بعد ذلك، بوسعك تحديد فترتين أو ثلاث فترات في كل يوم، تُمشط فيها صندق الرسائل الواردة إليك.

وبمقدورك بالطبع أن تطبق الاستراتيجية نفسها على باقي الوسائط والأجهزة التكنولوجية التي يشكل التعامل معها أحياناً مصدراً للإلهاء والتشتيت مثل استخدام الهواتف الذكية وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي.

وباستطاعتك أن تحدد لنفسك فترات قصيرة تتوقف فيها تماماً عن التفاعل مع أي أجهزة إلكترونية على الإطلاق، وهو ما تقوله ساندرا سوغاتس-إمتش، التي تنصح بأن يحدد كل منّا أوقات معينةً خلال يوم العمل، لكي يتمشى فيها خارج المكان الذي يعمل فيه وألا يأخذ هاتفه المحمول معه خلال تلك الفترات.

وإذا كان الطقس غير موات، فبوسعك أن تجول في أرجاء مكان عملك، وأن تتبادل الحديث مع زملائك، وأن تحظى بـ "وجبة غداء حقيقية".لا تتطلب كل الوظائف أن يجلس المرء أمام جهاز كمبيوتر، أو أن يبقى مرتبطاً بهاتفه الذكي طوال الوقت.ومن جهة أخرى، يمكن القول إن الحصول على ساعة تنفصل فيها عن التكنولوجيا خلال يومك، لا يعالج في واقع الأمر المشكلات الأكبر والأوسع نطاقاً التي أكسبتك عاداتك السيئة، وهو ما يشبه في ذلك نجاحك في نيل قسط أكبر من النوم على سبيل المثال.لكن محاولتك للتوقف المفاجئ ودون أي مقدمات عن التعامل مع الأجهزة التكنولوجية – كما يفعل بعض كبار المديرين التنفيذيين أو الخبراء المتخصصين في التقنية – قد تؤدي إلى أضرار تفوق ما تجلبه من منافع.ومن بين من يتبنون هذا الرأي غلوريا مارك، وهي أستاذة بجامعة كاليفورنيا، والتي قادت في عام 2012 فريقاً بحثياً أجرى الدراسة التي تحدثنا عنها سابقاً بشأن استخدام البريد الإلكتروني، إذ تقول إن "ابتعاد شخص اعتاد التدخين، عنه لفترةٍ من الوقت، يصيبه بالتوتر".

ورغم أن طبيعة عملك قد تجعل فكرة إنهاء وجود التكنولوجيا في حياتك أو تقليص هذا الوجود أمراً غير واقعي على الإطلاق، فإن غلوريا مارك ترى أن الشركات والمؤسسات مسؤولة عن ضمان ألا يتحول العاملون فيها إلى "عبيد للتقنيات الحديثة".

ومن بين الخطوات التي يمكن لتلك الشركات القيام بها في هذا الشأن – حسبما تقول هذه الأستاذة الجامعية – أن ترسل إدارتها رسائل البريد الإلكتروني في أوقات محددة خلال يوم العمل، إذ أن "إرسال هذه الرسائل في مجموعات قد يفيد".

ومن شأن ذلك تغيير نمط تعرض الموظفين لرسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل، فبدلاً من أن يُمطروا بهذه الرسائل المُشتتة للانتباه والتي تجعلهم أكثر توتراً وأقل كفاءةً، سيصبح التعامل معها مجرد مهمة إضافية من مهام يوم العمل. كما أن ذلك سيُفضي إلى أن يتعامل الموظفون مع تلك الرسائل عندما تتسم بأهمية قصوى وفي الوقت الملائم لذلك، لا أن يشعروا طوال الوقت بأنهم مضطرون للرد عليها بشكلٍ فوري.

تجاهل رسائل

وقد نوقش هذا الموضوع من قبل. فقد صدر قانون في فرنسا عام 2017 يسمح للعاملين أن يتجاهلوا رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل، إذا ما تلقوها خارج أوقاته الرسمية، كما أن السلطات المحلية في مدينة نيويورك بحثت استصدار قانون خاص بها في هذا الشأن خلال العام الماضي. وقد كانت شركة "فولكس فاغن" سباقة في هذا الصدد، إذ توقفت اعتباراً من عام 2012 عن إرسال رسائل بريد إلكتروني لموظفيها في غير أوقات العمل الرسمية.وهكذا فعلى الرغم من عدم وجود وسيلة تكفل للكثيرين منّا الإفلات من قبضة التكنولوجيا بشكلٍ كامل، فإن ذلك لا يجعلنا نقلل من أهمية التحرر منها في مكان العمل لساعة واحدة يومياً.وبوسعنا إيجاد هذه الفترة الزمنية من خلال ترتيب جدول يومنا على نحو أكثر براعة، وكذلك تغيير الطريقة التي نستخدم بها الأجهزة والوسائط الرقمية. وما لم يحدث ذلك، سينتهي المطاف بهذه التقنيات وقد أصبحت – كما تقول باميلا راتليدج – تسبب متاعب ومشكلات تفوق ما تجلبه من فوائد.

وتخلص راتليدج إلى إن اضطرار المرء لإعادة توجيه وتركيز انتباهه خلال تنقله من وسيط أو جهاز لآخر – أو بين نافذة إنترنت وأخرى – مرهق ذهنياً بشكل أكبر من إنجاز المهمة التي يتنقل بين هذه الأجهزة لإتمامها في الأساس.

انتباه: يؤدي التنقل المستمر بين الأجهزة الإلكترونية إلى تشتيت انتباه المرء